

*Kartoffelkur
der
Marktschellenberger
Gesundheitswochen*



Gesundheitswochen im Frühjahr



Die Marktschellenberger Gesundheitswochen sind ein Gesundheitsangebot des Marktes Marktschellenberg. Seit 1982 werden sie jeweils im Frühjahr und Herbst eines Jahres unter ärztlicher Leitung durchgeführt. In dieser Zeit hat sich die Kartoffelkur der Marktschellenberger Gesundheitswochen bestens bewährt, was durch eine wissenschaftliche Studie nachgewiesen wurde.

Mit Hilfe der ausführlichen Rezeptbeschreibungen kann die Kartoffelkur sowohl zu Hause durchgeführt werden, aber sie wird während der Marktschellenberger Gesundheitswochen auch von der Marktschellenberger Gastronomie angeboten.

Die Broschüre der Kartoffelkur ist in der Touristinfo Marktschellenberg erhältlich.



Vorrat für die Kartoffelkur

Getränke:

Rosmarin- und grüner Hafer Tee bzw. sonstige grüne Tees. Gekörnte Gemüsebrühe als Basentrunk für den täglichen 11 Uhr- Trunk, Buttermilch, Abendtees aus Hopfen, Melisse, Lavendel oder sonstige Schlaf- Tees.

Gewürze:

Berchtesgadener Steinsalz oder Gomasio (Sesamsalz), Muskatnuss, Majoran, Hefeflocken, Kümmel, Pimpinelle, Thymian, Kerbel, Liebstöckel, Tomatenmark, Paprika süß, weißen und schwarzen Pfeffer, getrocknetes Bohnenkraut, Basilikum, Fenchel, Curry, Salbei, Estragon, Lorbeerblätter, Zitronenmelisse, Nelken, Wacholderbeeren, kleine Portion blättrig geschnittene Mandeln, eine Zimtstange und Lavendelblätter.

Sonstige haltbare Zutaten:

(die Frischkost muss kurz vor der Zubereitung besorgt werden)

½ kg Dinkelkörner, 4 kg Kartoffel (auf mittelgroße achten), 1 kg Zwiebeln, 1 Knolle Knoblauch, 3 kg mittelgroße saftige Äpfel, 1,5 kg Zitronen, 50 g Haselnüsse, 50 g Pinienkerne, 50 g Walnüsse, 100 g ungeschwefelte Rosinen, 2 Gläser Bienenhonig, 1 kleine Flasche Sanddornsafft, 200 g Parmesankäse, 400 g Edamer, mittelscharfer Senf, Tomatenmark, ½ kg Buchweizen, 1 Dose gekörnte Gemüsebrühe, ¾ Liter Karottensaft, ¾ Liter Rote Bete Saft, ¾ Liter Sauerkrautsaft.

Empfehlung:

Täglich die Rezepte für die nächsten Tage durchgehen und entsprechende Frischkost besorgen, wenn möglich aus biologisch- dynamischem Anbau!

Basenpulver Nr. II nach Dr. Sanders		Bei der Kartoffelkur:
Basenpulver Nr. II	200 g	Jeden Morgen einen gehäuften Teelöffel auf ¼ Liter warmes Wasser nüchtern trinken.
Natriumphosphat	10 g	
Kalium Bikarbonat	10 g	
Calciumcarbonat	100 g	
Natrium Bikarbonat	80 g	
Basenpulver Nr. III nach Dr. Rauch		
Basenpulver Nr. III	200 g	Bei Verstopfung:
Natriumhydrogencarbonat	85 g	Basenpulver Nr. III wählen.
Calciumcarbonat	60 g	Bei weichem Stuhl:
Kaliumhydrogencarbonat	10 g	Basenpulver Nr. II wählen.
Natriummonohydrogenphosphat	10 g	Bei normalem Stuhlverhalten:
Calcium citricum	15 g	Mischung aus Nr. II und III
Magnesium citricum	20 g	

Das Basenpulver ist in der Apotheke erhältlich.

Speiseplan der Kartoffelkur

TAG	MORGENS	MITTAGS	ABENDS
1 So.	Warmer Getreideschrotbrei	Kartoffel- Gemüsesuppe und Rote Bete	Karotten- Cremesuppe
2 Mo.	Buchweizen Müsli	Pellkartoffel mit Hüttenkäse und Buttermilch	Kartoffel- Fenchelsuppe
3 Di.	Warmer Getreideschrotbrei	Warmer Kartoffelsalat	Kartoffel- Erbsensuppe
4 Mi.	Buchweizen Müsli	Bircher- Benner Kartoffeln und Buttermilch	Karotten- Cremesuppe
5 Do.	Warmer Getreideschrotbrei	Kartoffel- Gemüse Gratin und Buttermilch	Karotten- Cremesuppe
6 Fr.	Buchweizen Müsli	Kartoffelschnee mit Blaukraut	Kartoffel- Gemüsesuppe
7 Sa.	Warmer Getreideschrotbrei	Kartoffel- Zucchini Gratin	Karotten- Cremesuppe
8 So.	Buchweizen Müsli	Kartoffelgratin mit Sauerkraut	Karotten- Cremesuppe
9 Mo.	Warmer Getreideschrotbrei	Kartoffelschnee mit Blaukraut	Kartoffel- Lauchsuppe
10 Di.	Buchweizen Müsli	Kartoffel Tomaten Gratin	Kartoffel- Fenchelsuppe
11 Mi.	Warmer Getreideschrotbrei	Schnittlauch- Eiersalat mit Pellkartoffel und Buttermilch	Kartoffel- Erbsensuppe
12 Do.	Buchweizen Müsli	Bircher- Benner Kartoffeln und Buttermilch	Karotten- Cremesuppe
13 Fr.	Warmer Getreideschrotbrei	Schnittlauch- Eiersalat mit Pellkartoffel und Buttermilch	Kartoffel- Gemüsesuppe
14 Sa.	Buchweizen Müsli	Warmer Kartoffelsalat	Kartoffel- Erbsensuppe

1. Tag (Sonntag)

Morgens:	Nach dem Zähneputzen Basentrunk II oder III
vor dem Frühstück:	1/16 Liter Rote Bete Saft
danach:	Warmer Getreideschrotbrei
Vormittags 11 Uhr:	1/2 Liter Gemüsebrühe
Mittags:	Kartoffel- Gemüsesuppe mit Rote Bete- Frischkost
Nachmittags:	1/2 Liter grüner Tee mit etwas Honig
Abends: (vor 18 Uhr)	Karottencremesuppe
Vor dem Zubettgehen:	2 Tassen Abendtee mit etwas Zitrone und Honig

Zutaten: Warmer Getreideschrotbrei für eine Person

- 2 EL eingeweichter Dinkelschrot
- 1 EL ungeschwefelte Rosinen
- 1/8 Liter Wasser
- 1 TL Honig und gesüßter Sanddornsaft
- 1 Prise Meersalz
- 2 EL Sahne

Zubereitung:

Dinkelschrot und Rosinen mit Wasser aufkochen und anschließend 5 Minuten bei äußerst schwacher Hitze ausquellen lassen. Sanddornsaft und Sahne unterrühren und mit Meersalz abschmecken.

Zutaten: Kartoffel- Gemüsesuppe mit Rote Bete- Frischkost für eine Person

- 100 g Rote Bete (roh)
- 1/2 Apfel
- 2 Salatblätter
- 1 TL frisch geriebener Meerrettich
- 1 TL frisch gehackte Petersilie
- 2 EL Sauerrahm
- 1 TL Zitronensaft

Zubereitung:

Sauerrahm mit Meerrettich verrühren, dazu Zitronensaft. Rote Bete waschen, dünn schälen und in die Soße reiben. Apfel vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in die Soße reiben. Alles locker mischen. Salatblätter waschen, trockentupfen und die Rohkost darauf anrichten. Zuletzt mit Petersilie bestreuen.